



如何面对嫉妒和被嫉妒

学历高 未必情商高



主持人:慧心
本期嘉宾:济南中心医院康复科副主任医师 蓝野

慧心:

复旦大学优秀学生黄洋被投毒案,世人震惊。分析嫌疑人林森浩投毒根源,专家认为主要来自强烈的嫉妒心。嫉妒之心,人人皆有,在当下竞争激烈的社会中,我们该如何面对和处理自己的嫉妒心呢?当我们被人强烈嫉妒时,如何做才能保护自己不受伤害呢?

嘉宾蓝野:

嫉妒是很正常的情绪,适度的嫉妒可以激发人的上进心,但过度则会成为害人害己的心魔。林森浩在我看来属于人格障碍,这种人格障碍导致他行为的极端化,属于个案。普及心理学知识,很重要的一点就是识别出身边的人格障碍者,并远离他们,比如马加爵、药家鑫等。当我们被强烈嫉妒时,和嫉妒源保持距离,并尽量行事低调非常重要。

茶友声音

因为没钱就自卑,完全没必要。肖女士热爱旅游,一定见多识广,比起那些出国就只知扫货的人来说,人格魅力高多了。我也跟团去过法国,团里有两对年轻夫妇,一对很朴素、很节俭,但知识面很广,英语特棒,我女儿很是崇拜他们俩;另一对,拖了

两个大箱子,到巴黎不去罗浮宫,不去巴黎圣母院,就是去老佛爷扫货。据说,把服务员都看呆了。但是,我那15岁的女儿对他们不屑一顾。在这个15岁的女孩跟前,谁更该自卑?呵呵。

——沉静如花(济南)

结伴旅游首先要志同道合,其次最好经济实力相当,消费观念相当。许多人愿意独行,就是图个自由自在。肖女士这样热爱旅游,又没有经济打底,最好是一个人自由行。只要开心,住得差点,吃得差点,都没有关系。出国必须跟团的话,那就要提前调整好自己心态,如果无法克服自卑,最好不去。旅游是为了快乐,不是为了寻烦恼。

——小安(泰安)

每个人都有不同的生活方式,经济条件不同,生活方式自然不同。若事事同别人比,那的确会活得很累。肖女士能够出国旅游已经很好了,多关注自己所拥有的,内心会平和许多。对于物质,我喜欢徐静蕾的观点,她说,“物质最大的好处就是给人自由。当物质丰富到一定程度后,就不用为生存而活着,所以,我现在在各个层面都自由了。”我很羡慕徐静蕾的这种自由,但我并不自卑。人的能力有大小,我坦然接纳现在的自己,不为难自己。我觉得肖女士有些拧巴,或者说并没有完全悦纳自己。

——明媚(章丘)

肖女士完全没有必要自卑,真的,我有亲身感受。我很有钱,跟团去欧洲旅游时,我也是所有的自费项目都参加,名牌包包一买就是好几个。但当时我内心却有难言的痛苦,我的风光都是表面的,我内心其实非常自卑,因为前夫为了另一个女子抛弃了我。作为女人,这几乎摧毁了我全部的自信。我很感激我的心理治疗

师,她让我明白了很重要的一个道理,那就是,丈夫抛弃我是他的选择,不代表我不好,我不需要用他的爱来证明自己是可爱的。肖女士也要明白,没钱不代表就低人一等,你也不需要靠一掷千金来证明自己,更不必和势利的导游较劲。真正高贵的人不是有多少钱,而是内心有多少自由。多爱自己吧,只要懂得爱自己,就不会沉浸在自卑中唉声叹气。

——红颜(厦门)

慧心小结:

关于自卑,我想我们每个人都不陌生,每个人都有被人知或不被人知的自卑,慧心也不例外。自卑并不可怕,觉察它、面对它、接纳它,然后和它讲和,让它保持在一个合适的度就可以了。著名心理学家阿德勒说:“人们所有的成长动力与行为目标旨在追求安全和克服自卑感。”所以,抱有适度的自卑,反而有助于完善自我。



文/宋家玉

一对中年夫妻找我咨询,他们的婚姻亮起了红灯,主要原因是吵架,双方没有原则问题,也没有出轨,但遇到问题就是争吵,水火不容,已经到了不可调和的地步。

丈夫是研究生学历,在国企上班,妻子是中专学历,在银行工作,双方家境都还可以,都是独生子女。恋爱时,女方觉得小伙子挺憨厚,人品也不错,就决定嫁给他。但结婚以后发现丈夫很主观,很自以为是,有些事表现得不近人情。妻子生孩子后一直住在娘家,因为丈夫工作忙,无暇照顾自己和孩子。这件事,丈夫本来是认可的,但没过多久丈夫就老打电话催妻子回家。妻子认为丈夫可能是想自己和孩子,但回去后才知道,丈夫是嫌孩子的爷爷抽烟,怕影响孩子。这事直说不就完了吗?再说妻子不是没说老父亲,他已经很注意了,基本都是在阳台上抽,可能有这么一两次被老公发现了,就成问题了,所以就老催着妻子回家。

孩子两三岁的时候,一家三口去公园玩,孩子要穿公园照相馆的戏装照相,他死活不同意,妻子质问他为什么不能满足孩子的要求,他就一句话:不行,就是不能惯着孩子。结果惹得大人孩子一路哭哭啼啼不高兴。像这样的事有很多,妻子说丈夫非常固执,几乎到了不近人情的地步。孩子姥姥说过他一次,让他多关心老婆孩子,别老是由着自己的性子,就因为这句话,他一直记恨到现在,从来不动跟老人说话。

我问这位丈夫,妻子说得对不对?他说大都是些表面文章,他解释说孩子爷爷抽烟太厉害,孩子这么小就在这样一个环境下生活,对孩子的健康肯定会有影响;不想让孩子穿戏装照相是因为太麻烦,大家出来玩本身就很累,再花时间精力去折腾不值得;同时也不能孩子想干吗就干吗,不能这样惯着孩子;至于和岳父母的感情问题,他觉得和他们没有共同语言,不想和他们多说话,他们都是退休工人,和他们的思想意识不在一个层面。

说到这里,我大致了解了这对夫妻矛盾的症结所在,一个典型的低情商男人给家庭带来的困惑。我问他:“你觉得你情商怎么样?高还是低?”他说:“一般吧,还可以。”我问他:“情商是什么?”他回答:“说不太清楚,大概就是感情方面的事吧。”我笑了笑,我说不懂就是不懂,你的问题是不懂你也认为自己很懂,结果自以为是的性格缺陷就养成了。幼小的孩子生长环境的的确确很重要,岳父其实已经注意了,当然,他能戒烟更好,但问题是老人多年养成的习惯难以改变,即便对他抽烟有意见,完全可以当面提出,这没什么,问题就出在“当面做人,背后做鬼”,这样的处事方式谁都接受不了;孩子想穿戏装照相,这是童心,本来出来就是玩的,有什么麻烦的,怕麻烦就别出来,在家呆着不是更好吗;研究生的确和工人不在一个层面,那只是知识方面,跟心智成熟与心理健康完全不是一码事,一个阳光开朗的普通工人,远比一个自以为是、心胸狭窄的大学生更受人尊重和欢迎。

最后,我告诉这位丈夫,他的智商肯定不低,毕竟是研究生学历,但情商确实不敢恭维,情商不是“感情商数”,是人际交往能力、社会适应能力、情绪情感把控能力。说到这里,他的妻子插话说:“这些能力他都极其匮乏。”我笑了笑接着劝导他:“如果这些能力缺乏了,人在社会上就很难健康地生存,各种压力就会很大,不仅家庭会出现矛盾,工作也会漏洞百出,人际关系也会交往不畅。不能老活在自我当中,要学会理解人、尊重人、关心人,尤其是家人。”他默默地点了点头。

(宋家玉:婚姻心理学专家,中国婚姻咨询救助网首席心理咨询师,著有《把脉婚姻》、《我的心理我做主》等畅销书。

如何帮助他平息立业和成家的心理冲突

小孟来电说,父母总是催促自己找女朋友结婚,但他觉得自己才27岁,应当以事业为重,先立业再成家是他的心愿。最近父母下了最后通牒,如果自己再不找女朋友,父母就会出面介绍了。小孟觉得很烦恼,自己事业才刚刚起步,如果分出心思精力时间去相亲谈恋爱,那事业更会受到影响了。他希望心灵茶座的朋友能帮他出个主意,如何让父母支持他先立业再成家的心愿呢?

欢迎大家来稿发表自己的观点,也欢迎提供话题讨论题目,让我们在心灵茶座中共同切磋共同进步。

□来稿信箱:huixinrexiang@163.com

□博客地址http://huixinrexiang.blog.163.com

【咨询师手记】

咀嚼、加工与哺育

文/如真(二级心理咨询师)

看动物世界,一种鸟儿在喂食幼鸟,把捕捉的动物肉嚼碎,骨头剔除,再喂给嗷嗷待哺的幼鸟。想起小时候,在上世纪六十年代的农村,常见有些母亲喂养刚断乳又未长几个牙的孩子,把食物先放在自己嘴里,经口齿和着唾液细细地磨成糊状,然后吐出来,喂给待哺的婴儿。且不论这种方式卫生与否,只记得被喂的婴儿总是一副香甜享受的样子。

可供加工的食物种类繁多,有那种易嚼利咽的,如芋头、地瓜、南瓜之类软烂的,也有嚼些咯硬的,或菜类,或水果类、肉类,若是鱼,还要仔细地剔除刺,若把这些东西直接喂给婴儿,不仅难以下咽,还有被呛或卡喉的危险。于是,在那个卫生知识还未普及的年代,农村的母亲或其他喂养人把食品由粗咀嚼加工至细的过程不可省略。

咀嚼,加工,哺育,这是一个帮助幼儿成长的过程。

今年大四的小C,临近毕业,尚有十几门功课未过,也不去上课,白天在宿舍睡觉,晚上去网吧游戏,辅导员谈了几次

也没多大作用,后来父亲在辅导员建议下来到学校,带着我一起来咨询。

小C一进门,瞟了我一眼,面无表情,长长的头发遮盖着前额,眼睛似睁非睁的样子,好像还没睡醒。父亲说,这孩子什么事情也不跟家里说,还常常撒谎,根本不知道他这么多门课不及格。后来小C想单独跟我谈谈,在谈到家庭和父子关系的时候,小C说,六岁那年,母亲去世,他在外面因被小朋友骂“没妈的孩子”而打架,受了伤,哭着回家跟父亲哭诉,可是父亲连句安慰的话都没有,反而训自己,说,你自己跟人打架,为什么打不过人家?打不过不要回家哭!从那以后,他说,自己就像一个孤独的小兽,受了伤就自己躲到洞里疗伤,再也不会跟父亲说,有时候为了省却麻烦,宁可撒谎。父亲再婚后,他与父亲的距离就更疏远了,感觉人生灰暗,别人绚丽的色彩离自己很远,不知道大学毕业后又怎样。

成长中的孩子,总有自己嚼不动、咽不下的东西,精神亦如此。比如不良情绪,如委屈、愤怒、焦虑等等。在他们无力化解的年龄段,他们吃不下去,首先想到的是父母。有些父母接过来,帮忙加工一下,加工到什么程度,视孩子的年龄与承受力,变成

适合孩子下咽的东西。有些家长,不仅自己不帮孩子加工,反而连同自己的不良情绪一起返还,更加重了孩子的不安。比如,一向考试排名靠前的孩子回家,沮丧地说:妈妈,这次考砸了,连前十名都没进,真对不起!一种家长会心平气和地说:没关系啊孩子,偶然一次没考好没什么,找找原因,下次好好努力,只要你尽力就好。在这种支持性的喂养中慢慢成长,有了坚硬的牙齿后,他可以积极消化那些原本无力下咽的东西——独立承担。另一种父母或许会愤怒地训斥:你是怎么搞的?平时就考这么烂,将来怎么面对中考、高考?更有甚者,连讽带刺,诸如“笨蛋”、“你真没用”、“看看人家某某的孩子”等具杀伤力的话都随意喷涌而出。也许有人是想早培养孩子的独立能力,但为时过早会让孩子失去支持力量。骨鲠在喉,非但没被加工,反倒多出些刺来,以后孩子再遇到问题时,是否还愿意拿父母当知心人说实话?

面对孩子的不良情绪,做家长的如果愿意帮他分担,陪他成长,既不养成他的依赖,又让他在有后盾支持的情况下学会面对消化。那是一种接纳,一种包容,是一种需要不断学习提升的能力。

